



Tennisschoenadviezen

De juiste zaalschoen voor iedere sport
Informatie over geschikte schoenen voor tennissers

(Zaal)tennis

Tennis wordt gespeeld op verschillende ondergronden, hierbij horen ook verschillende type tennisschoenen met verschillende eisen. Voorbeelden zijn demping, stevig contrefort voor extra stabiliteit, juiste pasvorm, en de stug- en soepelheid van de tennisschoen. Bij meer zijwaartse bewegingen en explosieve stappen, mag de zool soepeler zijn. Wat wel stevig moet blijven, is het contrefort. Dit is van belang vanwege het risico op enkelletsel.

Ondergrond heeft invloed

Het profiel van de zool is afhankelijk van de verschillende ondergronden waar tennis op gespeeld wordt. Tennis wordt gespeeld op (kunst)gras, gravel, hardcourt, carpet en smashcourt. Bij zaaltennis wordt er vooral op een betonnen ondergrond gespeeld met een bovenlaag van tapijt en indoor-hardcourt ondergronden.

Tapijtschoen

Deze tennisschoen is alleen te gebruiken op een tapijt-ondergrond of op een indoorbaan in een gymzaal. De zool is volledig glad. Een tennisschoen met te veel profiel zorgt ervoor dat je onvoldoende kan glijden en te veel grip hebt waardoor de voet vast kan komen te staan met een grotere kans op blessures. De gladde zool biedt ook de mogelijkheid om bij zijbewegingen een beetje door te glijden, zonder enkelletsel op te lopen.



Omnischoen

De zool van deze tennisschoen bevat kleine nopjes en een visgraatprofiel, dit biedt extra grip en voorkomt dat je uitglijdt. Tennisspelers schuiven door bij zijdelinkse bewegingen, dit moet wel mogelijk blijven. Dit type schoen is ook voor een indoor-hardcourt ondergrond geschikt. Met deze tennisschoen kun je niet op een tapijt-ondergrond spelen.

